

# Ernährung - Vitamine

Man unterteilt Vitamine in zwei Gruppen:



Vervollständige die Tabelle:

Hier kannst du recherchieren

Übernehme das richtige Ergebnis in deine Mappe.



Vitamin	beispielsweise beteiligt an...?	beispielsweise enthalten in...
C		
B12		
D		
A		

Wachstum, Gedächtnis  
Blutbildung

Milchprodukte, Fleisch

Fisch, Avocado

Sehen

Wundheilung,  
Immunreaktion

Kalkablagerungen in  
den Knochen

Zitrusfrüchte, Paprika

Leber, Möhren  
(Provitamin)

